

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LA POPULATION QUÉBÉCOISE

Le rapport à l'activité physique diffère de personne en personne. Pour certains, ce rapport est sain et confère un bien-être physique et psychologique; pour d'autres, le rapport est quasi inexistant. Il y a lieu de s'inquiéter pour ces personnes inactives, surtout en temps de pandémie. Quoiqu'il en soit, tous gagnent à faire de l'activité physique, puisque cela procure des bienfaits aux individus de tous les horizons.



Chez les enfants

- optimisation du développement des habiletés motrices, comportementales et intellectuelles [1];
- contribution au développement social et relationnel.



Chez les adultes

- contrôle du poids, perception positive de son image corporelle, confiance en soi;
- prévention de l'apparition des maladies chroniques (dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers).



Chez les personnes âgées

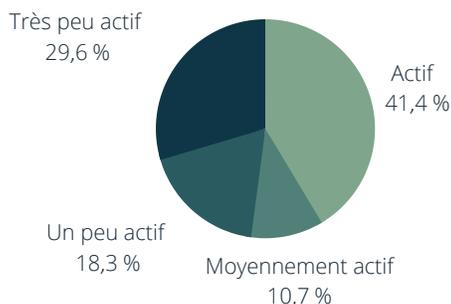
- préservation de la masse musculaire, la solidité des os et l'agilité, donc prévention des chutes;
- maintien de l'autonomie et amélioration de la qualité de vie.

Saviez-vous que...

les personnes qui s'engagent à faire de l'activité physique sont plus résilientes. La résilience est la capacité à faire face à une épreuve difficile et de rebondir de celle-ci. Les individus résilients perçoivent qu'ils ont un contrôle plus important sur leur vie et une meilleure efficacité personnelle. Ainsi, il est d'autant plus important de faire de l'activité physique en temps de pandémie. [2]

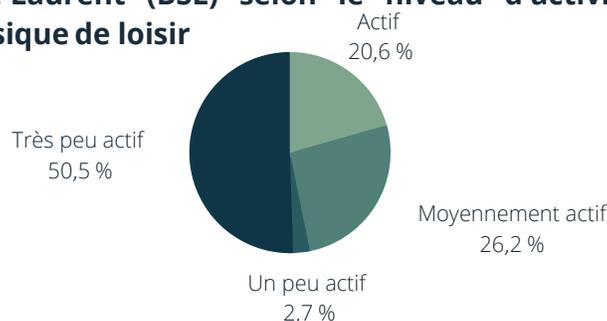
COUP D'OEIL SUR LA SITUATION AVANT LA PANDÉMIE

Répartition des Bas-Laurentiens de > 15 ans selon le niveau d'activité physique de loisir [3]



Au Québec c'est 40,7 %, 10,6 %, 18,8 % et 30 % pour actif, m. actif, peu actif et très peu actif respectivement. [4]

Répartition des jeunes du secondaire du Bas-Saint-Laurent (BSL) selon le niveau d'activité physique de loisir



Au Québec c'est 17,1 %, 25 %, 3 % et 54,9 % pour actif, m. actif, peu actif et très peu actif respectivement.

EQSJS 2016-2017 [5]

Proportion de personnes actives selon l'âge



EQSP 2014-2015 [6]

EN INTERDÉPENDANCE AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Proportion des individus très peu actifs selon le niveau de détresse psychologique

26,2 %

Niveau faible/moyen de détresse psychologique

36,2 %

Niveau élevé de détresse psychologique

EQSP 2014-2015

Proportion des individus actifs selon le ménage

32,9 %

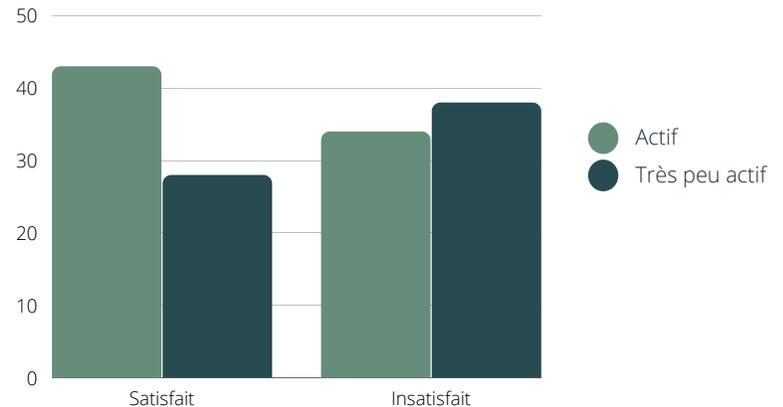
ménage à faible revenu

43,4 %

autres ménages

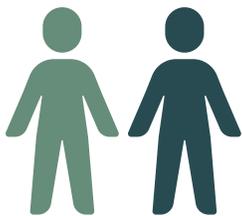
EQSP 2014-2015

Niveau d'activité physique selon satisfaction de la vie sociale



EQSP 2014-2015

Le niveau de scolarité influence le niveau d'activité physique



1 sur 2 Québécois ayant un diplôme universitaire en poche se dit actif.



40,2 % : proportion des Québécois très peu actif ne détenant pas de diplôme d'études secondaires. EQSP 2014-2015

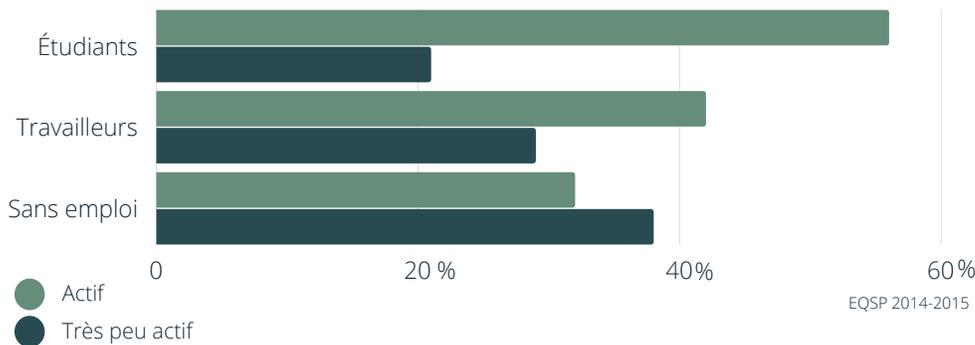
Saviez-vous que...

13,3 % des ménages à faible revenu ont de la difficulté à concilier travail et famille? En plus de manquer de moyens, ils manquent de temps aussi, les mettant davantage à risque d'inactivité physique.

Pour en savoir plus, référez vous à la fiche « Santé mentale au Québec ».

EQSP 2014-2015

Niveau d'activité physique selon le statut occupationnel



EQSP 2014-2015

Quelques facteurs à considérer pour l'intervention

Facteurs à risque d'inactivité physique

- Manque de temps libre
- Manque d'énergie et de motivation
- Absence de moyen financier et/ou d'accessibilité
- Sentiment d'être incapable et/ou inconfortable de faire de l'activité physique [7]
- Manque de partenaire avec qui faire de l'activité physique

Facteurs encourageant l'activité physique

- Bon soutien parental (pour les jeunes) [8]
- Activité physique intégrée tôt dans la vie d'une personne
- Sentiment d'efficacité personnelle [9]
- Temps considérable passé à l'extérieur et forte connexion avec la nature [10]

PROJECTIONS PENDANT LA PANDÉMIE ET LA PHASE DE RÉTABLISSEMENT

COUP D'OEIL SUR LES AXES À REPENSER

Axe 1: Intégrer l'activité physique tôt dans la vie d'un enfant



La « littératie physique » se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'a une personne pour valoriser et prendre en charge son engagement envers l'activité physique toute sa vie [11]

La Covid-19 a limité les opportunités d'explorer une large gamme d'activités physiques. Cela pourrait nuire au développement normal de l'enfant et affecter leur réussite scolaire. [12]

Quoi concevoir?

- Créer des environnements favorables au jeu actif et au développement moteur et donc de la littératie physique;
- Guider les parents dans l'initiation des enfants aux expériences variées, enrichissantes et adaptées à leur stade de développement.

Axe 3: Créer des opportunités sécuritaires pour que les aînés profitent de l'activité physique



L'activité physique contribue à une vie sociale riche et au maintien de l'autonomie.

Témoignages des aînés du BSL :

« Je m'ennuie du bénévolat et je me sens seul. »

« J'ai peur de sortir. »

« J'ai peur de transmettre la Covid aux autres. »

Vers où allons-nous?

- Accompagner et rassurer les aînés dans la complexité de la pandémie et des mesures sanitaires;
- S'assurer d'un transport approprié pour se rendre aux lieux de pratique;
- Valoriser et soutenir les aînés dans le bénévolat impliquant de l'activité physique.

On remarque une tendance à la hausse du nombre de personnes qui font de l'activité physique de plein air depuis les restrictions sanitaires. [17]

Quoi explorer?

- Offrir une plus grande disponibilité de sites et sentiers sécuritaires;
- Aménager un territoire promouvant le déplacement actif.

Axe 5: Connecter avec la nature pour une meilleure santé physique et mentale



L'activité physique de plein air renforce la mémoire, la créativité, restaure la concentration et soutient le bien-être psychologique. [16]

Axe 2: Concilier travail-maison permettant l'engagement à l'activité physique



L'activité physique est associée à une meilleure performance au travail. [13]

Or, depuis la pandémie, certaines personnes ont vu leur mode de travail se transformer et leur charge de responsabilités s'accroître, résultant en moins de temps libre pour faire de l'exercice physique. [14]

Quoi envisager?

- Adapter des horaires de travail plus équilibrés facilitant la conciliation travail-maison (accessibilité temporelle);
- Inviter les employeurs à contribuer aux frais d'inscription aux programmes d'activité physique.

Axe 4: Inclure les individus plus vulnérables



Les personnes les plus à risque d'inactivité physique sont ceux qui ont un faible statut socioéconomique, les jeunes venant de milieux défavorisés, les aînés et les immigrants. [15]

En effet, étant préalablement vulnérables, ce sont eux qui ont probablement subi le plus de conséquences économiques, sociales et émotionnelles depuis le début de la pandémie.

Comment rendre l'activité physique plus accessible et inclusive ?

- Documenter et respecter les diverses spécificités et besoins des différentes communautés ciblées
- Prêter des équipements et offrir des installations appropriés
- Subventionner les programmes d'activité physique
- Concerter avec les organismes communautaires afin de faire le lien avec ces individus [18]

- [1] Zeng N., Ayyub M., Sun H., Wen X., Xiang P., Gao Z. Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review. [En Ligne] 13 Décembre 2017. Volume 2017;2760716 Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29387718/>
- [2] CARRIEDO A., CECCHINI J. A., FERNÁNDEZ-RÍO J., MÉNDEZ-GIMÉNEZ A., Resilience and physical activity in people under home isolation due to COVID-19: A preliminary evaluation. [En Ligne] 2 Octobre 2020. 19;100361 Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7530639/>
- [3] NOLIN, B. (2016). Indice d'activité physique : document technique – Enquête québécoise sur la santé de la population 2014- 2015. Québec, Institut national de santé publique du Québec. En ligne: https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2163_indice_activite_physique.pdf. Consulté le 20 février 2021.
- [4] Fiche régionale 2020. La santé des Bas-Laurentiens en chiffres! [En Ligne] Direction de la santé publique, CISSS du Bas-Saint-Laurent; 2020 Disponible: https://www.ciasss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/fiche_regionale_2020_la_sante_des_bas-laurentiens_en_chiffres.pdf
- [5] TRAORÉ Issouf, STREET Maria-Constanza, CAMIRAND Hélène, JULIEN Dominic, JOUBERT Katrina et BERTHELOT Mikaël (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3 Disponible: www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf
- [6] CAMIRAND H., TRAORÉ I. et BAULNE J., 2016, L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Résultats de la deuxième édition, Québec, Institut de la statistique du Québec
- [7] Barriers to physical activity. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. [En ligne] 1995 Progress in Prevention ISSN 1205-7029. Disponible: <https://cflri.ca/sites/default/files/node/110/files/pip04.pdf>
- [8] Statistique Canada [En Ligne] Ottawa: Statistics Canada, Canada; 2017. Physical activity of Canadian children and youth (statcan.gc.ca) Disponible: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2017034-eng.htm>
- [9] HAMILTON K., WARNER L. M., SCHWARZER R. The Role of Self-efficacy and Friend Support on Adolescent Vigorous Physical Activity. [En ligne] Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education; 25 mai 2016. PMID: 27226431 Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27226431/>
- [10] LESSER I. A., NIENHUIS C. P. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians [En ligne] International Journal of Environmental Research and Public Health; 31 mai 2020. 17;3899. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312579/>
- [11] International Physical Literacy Association [En Ligne] Cardiff: Cardiff Metropolitan University, United Kingdom; 2020. Physical Literacy. [consulté le 22 Février 2021] Disponible: <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- [12] Institut National de Santé Publique du Québec. [En Ligne] Québec: Gouvernement du Québec; 2021. Atténuation des impacts de la pandémie COVID-19 sur le développement des enfants âgés de 0 à 5 ans: adaptation des pratiques de santé publique auprès des familles et dans les milieux de vie. Disponible: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3023-attenuation-impacts-enfants-0-5-ans-covid19>
- [13] PRONK N., MARTISON B., KESSLER R. C. BECK. A. L., SIMON G., WANG P. The Association Between Work Performance and Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness and Obesity. [En ligne] Journal of Occupational and Environmental Medicine; Janvier 2004. Volume 46 - Issue 1 - p 19-25. Disponible: https://journals-lww-com.acces.bibl.ulaval.ca/joem/Fulltext/2004/01000/The_Association_Between_Work_Performance_and.5.aspx
- [14] Nienhuis C. P., Lesser I. A. The Impact of COVID-19 on Women's Physical Activity Behavior and Mental Well-Being [En ligne] International Journal of Environmental Research and Public Health; décembre 2020. 17(23): 9036. Disponible: [The Impact of COVID-19 on Women's Physical Activity Behavior and Mental Well-Being \(nih.gov\)](https://doi.org/10.3390/ijerph17239036)
- [15] GOSELIN V., LABERGE S. Portrait des populations à risque d'être physiquement inactives à Montréal. [En ligne] Montréal Physiquement Active. École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de Médecine - Université de Montréal; Septembre 2020. Disponible: https://mpa.montrealmetropoleensante.ca/uploads/resources/files/Rapport_inactivite_et_sedentarite_Mtl2020.pdf
- [16] THOMPSON COON J., BODDY K., STEIN K., WHEAR. R., BARTON J., DEPLEDGE M.H., Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. [En ligne] Environmental Science & Technology; février 2011. 45(5):1761-72 Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21291246/>
- [17] Institut National de Santé Publique du Québec. [En Ligne] Québec: Gouvernement du Québec; 2021. COVID-19 et saison hivernale: favoriser le transport actif et la pratique d'activités extérieures; 8 décembre 2020. Disponible: <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3090-saison-hivernale-transport-actif-activites-exterieures-covid19.pdf>
- [18] Ministère de l'éducation, du Loisir et du Sport. [En Ligne] Québec: Gouvernement du Québec. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec On Bouge; 2018-2019. Disponible: http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf